

داروهای مسکن می‌توانند علت سردرد باشند!

18 آبان 1404

به نظر متناقض می‌رسد، اما محققان دریافته‌اند قرص‌هایی که برای سردرد مصرف می‌شوند، ممکن است در واقع درد را تشدید کنند.

سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو یک پدیده پزشکی مستند است، اما خبر خوب این است که اغلب پس از شناسایی، قابل درمان است.

به عنوان مثال بیش از ۱۰ میلیون نفر در بریتانیا مرتباً دچار سردرد می‌شوند که تقریباً از هر ۲۵ مراجعه به پزشک عمومی، یک مورد را تشکیل می‌دهد. اکثر سردردها بی‌ضرر هستند و نشانه یک مشکل جدی نیستند.

اگرچه بسیاری از مردم نگرانند که ممکن است تومور مغزی داشته باشند، اما کمتر از یک درصد از مبتلایان به سردرد واقعاً این نگرانی را دارند.

از آنجایی که علل احتمالی زیادی برای سردرد وجود دارد، پزشکان عمومی در واقع باید نقش یک کارآگاه را ایفا کنند. شرح حال و معاینه پزشکی دقیق ضروری است و گاهی اوقات با ارجاع به متخصص همراه می‌شود.

چالش در تعیین این است که آیا سردرد نشان دهنده یک علت زمینه‌ای جدی است یا خوش‌خیم است. با این حال، حتی سردردهای خوش‌خیم نیز می‌توانند زندگی روزمره فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهند و همچنان نیاز به مراقبت مناسب دارند.

درمان سردرد به نوع آن بستگی دارد. برای مثال، «میگرن» ممکن است با داروهای ضد تهوع یا مسدودکننده‌های بتا درمان شود، در حالی که سردردهای مرتبط با اضطراب یا افسردگی ممکن است با حمایت از سلامت روان بهبود یابند.



تغییرات سبک زندگی، مانند تغییرات غذایی و ورزش نیز می‌تواند به مدیریت بسیاری از انواع سردردهای طولانی مدت کمک کند.

با این حال، پزشکان اغلب نوع دیگری از سردرد مداوم را مشاهده می‌کنند که الگوی مشخصی دارد. بیماران گزارش می‌دهند که پس از مصرف منظم مسکن‌ها به مدت سه ماه یا بیشتر، سردردهای مکرری را تجربه می‌کنند که شروع شده یا بدتر شده‌اند.

این عارضه می‌تواند در افراد مبتلا به میگرن، سردرد تنشی یا سایر بیماری‌های دردناک مانند کمردرد یا درد مفاصل رخ دهد. برخی ممکن است چندین نوع دارو را بیش‌تر و بیش‌تر مصرف کنند و در یک چرخه ناامیدکننده گیر کنند که در ابتدا منطقی به نظر نمی‌رسد.

تشخیص احتمالی، سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو است. تصور می‌شود که این بیماری حدود ۱ تا ۲ درصد از افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در زنان سه تا چهار برابر بیشتر است.

عامل اصلی، اغلب خود مسکن‌ها هستند. مواد اعتیادآور مانند کدئین که برای درمان دردهای متوسط ناشی از جراحات یا پس از جراحی استفاده می‌شوند، فهرست بلندی از عوارض جانبی از جمله یبوست، خواب‌آلودگی، حالت تهوع، توهّم و سردرد دارند.

فقط داروهای قوی مبتنی بر مواد اعتیادآور یا افیونی نیستند که می‌توانند باعث سردرد شوند. مسکن‌های رایج مانند پاراستامول (paracetamol) و NSAIDها (داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن) نیز می‌توانند در این امر نقش داشته باشند. برخی داروها حتی پاراستامول را با یک ماده افیونی مانند کو-کدامول (co-codamol) ترکیب می‌کنند.

پاراستامول در مقایسه با داروهایی مانند کدئین، عوارض جانبی کمتری دارد. هنگامی که در محدوده توصیه شده روزانه که به سن و وزن بستگی دارد، مصرف شود، عموماً یک مسکن ایمن و مؤثر است. این امر به استفاده گسترده و دسترسی آسان آن کمک کرده است. با این حال، مصرف بیش از دوز توصیه شده یا استفاده بیش از حد از آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد و می‌تواند منجر به عوارض جدی و گاهی کشنده مانند نارسایی کبد شود.

اگرچه عوارض جانبی کمتر شایع هستند، اما مطالعات نشان داده‌اند که مصرف منظم پاراستامول به تنهایی می‌تواند در برخی افراد باعث سردردهای مزمن شود.

علاوه بر مسکن‌ها، داروهای دیگری نیز می‌توانند مشکلاتی ایجاد کنند. استفاده بیش از حد از تریپتان‌ها (داروهایی برای متوقف کردن حملات میگرنی) نیز می‌تواند منجر به سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو شود.

اصطلاح «مصرف بیش از حد» یا «سوءمصرف» ممکن است این حس را ایجاد کند که بیماران بیش از دوز توصیه شده روزانه مصرف می‌کنند که می‌تواند اتفاق بیفتد و خطرات جدی خود را به همراه دارد. با این حال در بسیاری از موارد از سردرد ناشی از مصرف بیش از حد دارو، بیماران نه از حد مجاز دوز تجاوز می‌کنند و نه هر روز دارو را مصرف می‌کنند.

برای پاراستامول یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو ممکن است در صورت مصرف ۱۵ روز یا بیشتر در ماه ایجاد شوند. در مورد مواد افیونی نیز سردردها می‌توانند با مصرف کمتر (گاهی اوقات تنها پس از ۱۰ روز در ماه) ظاهر شوند.

به همین دلیل است که اگر نیاز به استفاده طولانی‌مدت از هر مسکنی، حتی داروهای بدون نسخه دارید، مشورت با پزشک مهم است. همه افراد به سردردهای ناشی از مصرف بیش از حد دارو مبتلا نمی‌شوند و به نظر می‌رسد که این خطر از فردی به فرد دیگر متفاوت است، به این معنی که حساسیت فردی نقش بزرگی ایفا می‌کند.

درمان

درمان این سردردها می‌تواند چالش برانگیز باشد. اغلب برای بیماران دشوار است که خودشان تشخیص دهند که دارویشان باعث ایجاد مشکل شده است. رویکرد معمول شامل قطع تدریجی دارو تحت نظر پزشک و در نهایت قطع کامل آن است.

این موضوع می‌تواند برای بیماران غیرقابل درک به نظر برسد، به خصوص به این دلیل که آنها انتظار دارند مسکن‌هایی مانند پاراستامول سردردهایشان را تسکین دهد. برخی نگرانند که با کاهش مصرف، دردشان بدتر شود. به همین دلیل همکاری نزدیک با پزشک برای تأیید تشخیص، نظارت بر پیشرفت و برنامه‌ریزی مراحل بعدی درمان ضروری است.

اگر بیش از ۱۵ روز در ماه سردرد دارید، مراجعه به پزشک عمومی مهم است. صحبت کردن در مورد آن می‌تواند به شناسایی علل زمینه‌ای و توضیح این الگوهای علائم اغلب ناتوان‌کننده کمک کند.

یادداشت‌برداری از خاطرات سردرد نظیر یادداشت علائم و جزئیات روزانه نیز می‌تواند از تشخیص درست پشتیبانی کند.

اینکه چرا برخی داروها، به ویژه مسکن‌ها می‌توانند سردرد را بدتر کنند، هنوز به طور کامل مشخص نشده است. با این حال، مهم است که از این ارتباط که اکنون به خوبی اثبات شده است، آگاه باشید و به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

تنها زمانی که برخی از بیماران مصرف برخی داروها را به طور کامل متوقف می‌کنند، حقیقتی ناخوشایند را کشف می‌کنند؛ اینکه درد آنها توسط همان داروهایی که به آنها وابسته بودند، تشدید می‌شد.